

単身世帯の勤労男性が 自ら食習慣を整えるには！

無理なく野菜摂取量が増加する方法を検討

独立行政法人労働者健康安全機構 九州労災病院 治療就労両立支援センター 管理栄養士 ● 福田 里香

九州労災病院治療就労両立支援センターでは、勤労者の健康確保を図るため、過労死に係る生活習慣病等の発症予防及び増悪の防止に関する効果的な「予防法・指導法」の開発に取り組んでいる。今回、平成28～30年度に行った「単身世帯*の勤労男性における身体特性と生活習慣の特徴からの効果的な指導法の検討」の中で野菜摂取量に特化して報告したいと思う。

当センターは業務の一環として、測定機器を企業へ持参し「出前の健康測定（脂肪筋肉量測定・動脈硬化度測定・内臓脂肪面積測定など）」を行い、それらの測定結果の説明に加えて生活習慣改善を念頭においた保健指導を行っている。その中で、勤労男性を数年にわたり調査したところ「野菜を多く食べること」について2人以上の世帯の勤労男性は改善したが、単身世帯の勤労男性には変化がなかった。

そこで、自ら野菜を準備し摂取量が増加できるよう、単身世帯の勤労男性16名（単身赴任者10名・独身者6名）に4～5人の集団での手軽で簡単にできる30分の調理実演を2回行った。1回目に、生野菜と加熱した野菜の見た目の比較を行い、ドレッシングのエネルギー（カロリー）や塩分の違いなど味付けの留意点について説明した。2回目に、バランスのよい食事（主食・主菜・副菜をそろえた食事）の説明をし、主菜（肉や魚）と副菜（野菜）を組み合わせた複合調理を2種類調理実演した。食材はスーパーやコンビニでも購入可能なカット野菜・魚の味付け缶詰・サラダチキンを活用し、

表. 調理実演前後の野菜（全体・緑黄色野菜・その他野菜）摂取量の変化

	調理実演前	調理実演後	p 値
野菜全体(g/日)	206.2 ± 91.2	277.7 ± 146.3	0.007 †
緑黄色野菜(g/日)	69.6 (38.4 - 108.9)	80.4 (53.6 - 142.9)	0.023 ‡
その他野菜(g/日)	131.2 ± 55.4	177.6 ± 81.6	0.011 †

値は平均値 ± 標準偏差あるいは中央値(25%-75% タイル値)で示す
† 対応のある t 検定 ‡ Wilcoxon の符号付順位検定

調理器具は包丁やまな板ではなく、ビニール袋・ラップ調理バサミ・電子レンジを使用した。

結果は、野菜摂取量が小鉢約1個分(70g)増加した(表)。野菜摂取量が増加した理由には、①実物の野菜を目の前で生野菜から加熱野菜に変化させることで、1食の野菜目安量(約120g)をダイレクトに把握してもらえたこと、②手軽に手に入るカット野菜や後片付けが楽な調理器具を使用することで「実践してみようかな」とやる気を持ってもらえたことなどが考えられる。

ステイホームにより「おうちごはん」が増えた今、自ら調理をして今よりも野菜摂取量が増加する方法の更なる検討を行い、野菜摂取量が1日の目標摂取量350gに近づいていくようサポートを重ねていきたいと思う。

最後に、本研究の成果物としてリーフレットが当機構のホームページ上に掲載されているので、ご参照いただければ幸甚である。

*単身世帯：一人で一戸を構えて暮らしている者や単身で間借りをしている者、あるいは寮、寄宿舎、下宿屋などに居住する単身者一人一人のこと

参照資料：「単身世帯の方へ 食習慣をレベルアップするには！」

<https://www.johas.go.jp/Portals/0/data0/kinrosyashien/pdf/【H28・16】.pdf>

・福田 里香, 出口 純子 他「保健指導を受けた単身世帯の勤労男性における生活習慣と身体特性の経年的な変化について」

日本栄養士会雑誌 62(7)369-376,2019.

・福田 里香, 出口 純子 他「単身世帯の勤労男性における食習慣改善についての実践の効果」栄養学雑誌77(6),167-175,2019.

